التنس
(الارسال المستقيم من اعلى)

مفهوم الإرسال المستقيم من الأعلى

هو نوع من أنواع الإرسال يتميز بالسرعة العالية والقوة، حيث تُضرب الكرة بوسط المضرب تماماً دون إعطائها أي دوران (Spin)، مما يجعل مسارها مستقيماً ومباشراً نحو منطقة إرسال الخصم.

الخطوات الفنية للأداء (التكنيك)

تنقسم الحركة إلى مراحل متسلسلة لضمان الانسيابية والقوة:
وقفة الاستعداد: الوقوف خلف خط القاعدة بجانب علامة المنتصف، مع توجيه الكتف الأيسر (للاعب الذي يستخدم اليد اليمنى) نحو الملعب، وقبضة المضرب تكون "القبضة القارية" (Continental Grip).
قذف الكرة (Toss): رفع الكرة باليد الحرة عالياً وبشكل مستقيم أمام الجسم قليلاً، بحيث تصل لنقطة أعلى من أقصى امتداد للمضرب.
مرجحة المضرب خلفاً (التحميل): سحب المضرب للخلف وللأعلى خلف الظهر (وضعية الكأس)، مع ثني الركبتين قليلاً لتجميع الطاقة الانفجارية.
نقطة الضرب: مد الجسم بالكامل للأعلى (الارتقاء) وضرب الكرة في أعلى نقطة ممكنة بذراع ممدودة تماماً.
المتابعة: بعد ضرب الكرة، يكمل المضرب مساره باتجاه الأسفل والجهة المقابلة للجسم، مع الدخول بالقدم الخلفية إلى داخل الملعب لاستعادة التوازن.

الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها

الخطأ

1.قذف الكرة للخلف أو بعيداً عن الجسم
2.ثني كوع اليد الضاربة أثناء التماس
3.عدم استخدام حركة الجذع والارتقاء

الصح

1.يجب أن تُقذف الكرة أمام الكتف الضارب قليلاً.
2.يجب أن تكون الذراع ممدودة بالكامل للحصول على أقصى ارتفاع وقوة.
3.القوة تأتي من دفع القدمين ودوران الجذع، وليس من اليد فقط.

القواعد القانونية المرتبطة بالإرسال

يجب أن يقف اللاعب خلف خط القاعدة (Base Line).

خطأ) لا يحق للاعب لمس خط القاعدة أثناء تنفيذ الإرسال
القدم - Foot Fault).

يجب أن تمر الكرة فوق الشبكة وتسقط داخل منطقة الإرسال
في جهة الخصم بشكل قطري (Service Box).

إذا لمست الكرة الشبكة وسقطت في منطقة الإرسال
الصحيحة، يُعاد الإرسال (Let).

نصيحة إضافية: تذكر دائماً أن "التوقيت" أهم من "القوة
الغاشمة". ركز على قذف الكرة بشكل متقن في كلٍ مرة،
وستجد أن الإرسال أصبح أسرع وأدق تلقائياً.

شكرا لكم

اعداد الطالبه: منال محمد